

阿克苏300米障碍器材 成品器材三百米障碍产品介绍方案

产品名称	阿克苏300米障碍器材 成品器材三百米障碍产品介绍方案
公司名称	盐山广胜体育器材有限公司
价格	2000.00/件
规格参数	品牌:广胜 型号:002 产地:河北
公司地址	盐山开发区
联系电话	0317-8255176 13315723198

产品详情

新疆阿克苏300米阻碍器械制成品器械三百米障碍产品简介计划方案国防共同科目开展400米阻碍考评时，短跑须采用卧姿短跑方式。

发令员长哨时进行发令枪子弹或发令旗、鸣哨的前提下，平举的发令旗马上往下挥舞。发令员动态口令分“各到位”，开枪或鸣哨，传出“各到位”的动态口令后，应等全部受测者人体平稳时，开枪或鸣哨。发令员觉得短跑不公允或有些人违规，应鸣哨招回全部受测者再次机构短跑。受测者在起跑线环节中，总计发生2次违规，撤销受测者的检测资质。

根据阻碍物动作技术性:

(1) 超越3步桩： 根据方式。跑进起跨线外缘，一腿蹬地，另一腿往前迈出一大步，用前脚掌踏在第一根桩表面。随后蹬地腿快速往前迈出一大步，用前脚掌踏于第2根桩表面。后面再踏于第3根桩表面，接着另一腿蹬离桩面对前迈出一大步，在端线前碰地。 维护方式。*先：消除圆桩上沙子，以防摔倒。次之，守护者1—2名，各自立在沙池两边，当练习者姿势出错时，快速扶其双臂，以防跌伤。

(2) 超越壕沟： 根据方式。跑至壕沟外缘约30公分处，一腿蹬地弹跳，人体往前上边跳起，另一腿往前摆成并越过壕沟碰地。 维护方式。消除壕沟前后左右沿沙子，以防摔倒，并且在远侧两边站一至二人，防止练习者姿势出错落入壕沟。

(3) 跳越护墙。 根据方式。可采取一手一脚支撑点跳越、一手支撑点跳越、或踏蹬弹跳。一手一脚支撑点跳越：一腿蹬地弹跳，让身体跃上护墙，弹跳腿快速往上拉，支撑点后推墙，支撑腿前摆碰地跑。一手支撑点跳越：一腿用劲蹬地弹跳，人体往前上跳起，翻过护墙碰地。踏蹬跳越：一腿蹬地弹跳，人体跳起，另一腿踏蹬护墙内缘，收蹬地腿，翻过护墙。 维护方式：守护者立在护墙前（跑到方位）支撑点手一侧，当练习者出错时，扶其手臂，避免跌伤。

(4) 根据高板跳水台。 根据方式。挂臂搭上：一腿蹬地弹跳，同侧手攀住高板内缘远侧，人体借双臂和腿的协力翻余干县表面；立臂撑上：